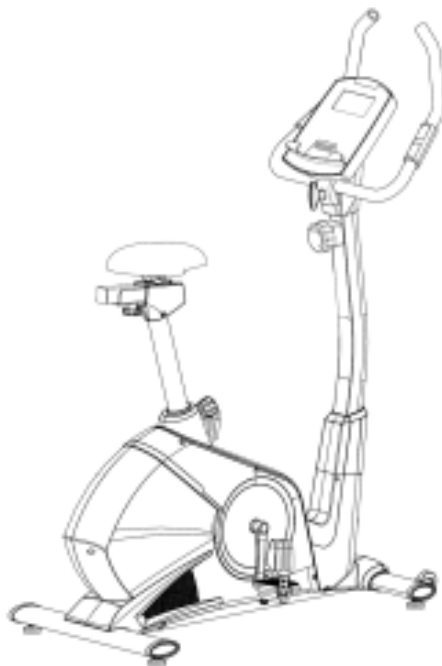


# ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ВЕЛОТРЕНАЖЁР ВК8732



## **ВНИМАНИЕ!**

Перед использованием тренажёра ознакомьтесь с инструкцией.

Сохраняйте инструкцию.

Описание этого продукта может незначительно отличаться от иллюстраций и может быть изменено без предварительного уведомления.

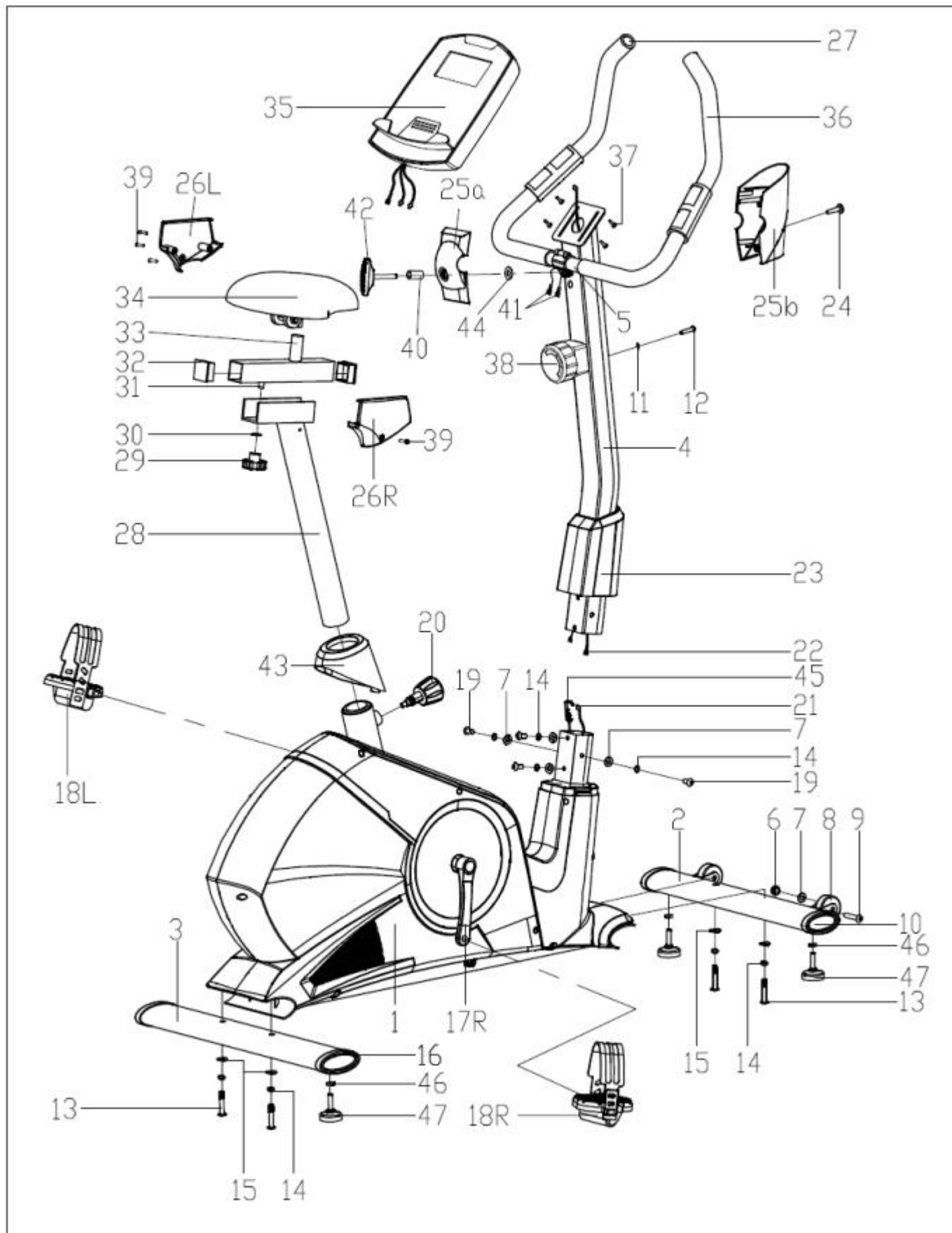
Благодарим вас за покупку данного тренажера! Для вашей безопасности и пользы внимательно прочитайте это руководство перед использованием тренажера. Перед сборкой достаньте все компоненты из коробки и убедитесь, что все перечисленные детали были поставлены. Инструкции по сборке описаны на следующих этапах и иллюстрациях.

## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

Соблюдайте следующие меры предосторожности перед началом сборки или работы тренажера.

1. Соберите тренажер строго по прилагаемой инструкции.
2. Перед использованием тренажера проверьте все болты, гайки и другие соединения. Занимайтесь только на исправном тренажере. Убедитесь в том, что все пользователи ознакомлены с мерами предосторожности.
3. Установите тренажер в сухом помещении на ровной поверхности, вдали от влаги и воды; перед началом упражнения уберите все объекты в радиусе 2 м от тренажера.
4. Во избежание царапин, грязи и т. д. осуществляйте сборку на пример на резиновом коврике, деревянной доске и т.д.
5. Не рекомендуется использование агрессивных чистящих средства для чистки тренажера, удалите капли пота с тренажера сразу после завершения тренировки.
6. Во время сборки или ремонта тренажера используйте только прилагаемые или подходящие инструменты, используйте только оригинальные запасные части.
7. На ваше здоровье могут влиять неправильные или чрезмерные тренировки перед началом этой или любой программы упражнений проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого уже есть проблемы со здоровьем.
8. Данный тренажер предназначен только для домашнего использования и не подходит для терапевтических целей.
9. Во время тренировки надевайте соответствующую одежду и спортивную обувь.
10. Если у вас возникло чувство головокружения, тошнота или других симптомов плохого самочувствия, немедленно остановитесь и обратитесь к врачу.
11. Мощность машины увеличивается с увеличением скорости и наоборот. Машина оснащена регулируемой ручкой, которая может регулировать сопротивление.
12. Максимально допустимый вес пользователя – 120 кг.

СХЕМА В РАЗБОРЕ



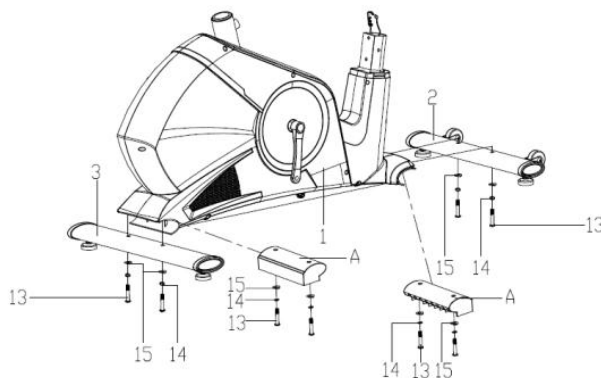
## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№ детали.	Описание	Кол-во	№ детали.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	25a/b	Защитный кожух	1гр.
2	Передний стабилизатор	1	26L/R	Защитный кожух сиденья	1гр.
3	Задний стабилизатор	1	27	Торцевая крышка	2
4	Стойка руля	1	28	Вертикальная направляющая сиденья	1
5	Рукоять	1	29	Ручка регулировки	1
6	Нейлоновая гайка М8	2	30	Плоская шайба D10xΦ25x2	1
7	Плоская шайба D8	6	31	U-образный кронштейн	1
8	Ролик	2	32	Квадратная торцевая крышка	2
9	Болт с шестигранной головкой М8x38xL12	2	33	Горизонтальная направляющая сиденья	1
10	Торцевая крышка	2	34	Сиденье	1
11	Дугообразная шайба	1	35	Компьютер	1
12	Крестовой винт	1	36	Руль	2
13	Болт с шестигранной головкой М8xL58	4	37	Крестовой винт	4
14	Пружинная шайба D8	8	38	Регулятор сопротивления	1
15	Дугообразная шайба d8x2xΦ25xR39	4	39	Крестовой винт ST4.2*12	4
16	Торцевая крышка	2	40	Втулка Ф13*2*35	1
17L/R	Шатун	1гр.	41	Провод	2
18L/R	Педаль	1гр.	42	Т образный фиксатор	1
19	Болт с шестигранной головкой М8x16	4	43	Защитный кожух	1
20	Пружинная ручка	1	44	Плоская шайба D8*Φ13*1.5	1
21	Провод датчика	1	45	Соединительный провод	1
22	Удлинительный провод	1	46	Болт с шестигранной головкой М10	4
23	Защитный кожух	1	47	Регулировочная подставка	4
24	Крестовой винты ST4.2x18	1			

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

### Шаг 1:

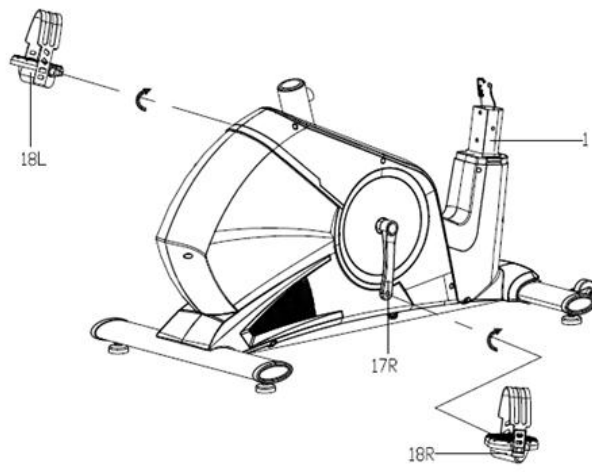
- Снимите пластиковые блоки (А), шестигранный болт (13), пружинную шайбу (14), дугообразную шайбу (15) от переднего стабилизатора (2) и заднего стабилизатора (3).
- Установите передний стабилизатор (2) и задний стабилизатор (3) на основной раме (1) с помощью шестигранного болта (13), пружинной шайбы (14) и дугообразной шайбы (15).



### Шаг 2:

Зафиксируйте педаль (18L / R) на шатуне (17L / R) с помощью ключа.

Обратите внимание: заблокируйте педаль (18L) против часовой стрелки и зафиксируйте педаль (18R) по часовой стрелке, как показано на рисунке. Убедитесь, что педаль (18L / R) надежно установлена во время движения, иначе педаль будет может быть сломана

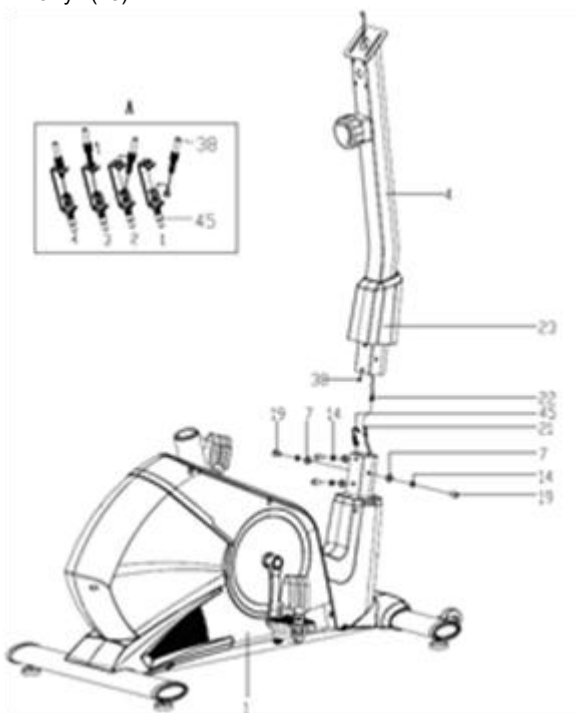


### Шаг 3:

- Закрепите защитный кожух (23) на стойке руля (4). Подсоедините удлинительный провод (22) к проводу датчика (21), затем

подключите соединительный провод (45) с проводом контроллера (38) как показано на схеме А

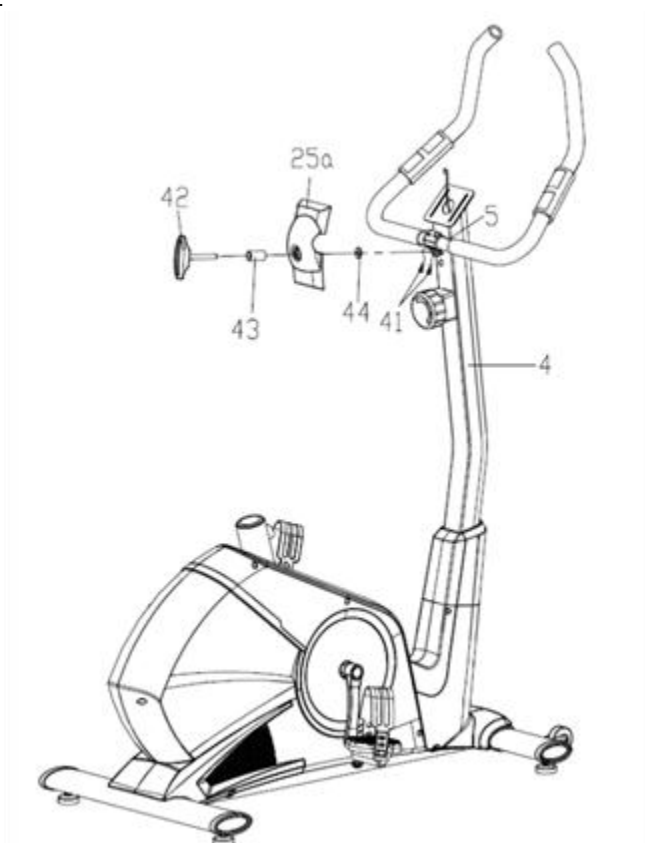
2. Зафиксируйте стойку руля (4) на основной раме (1) при помощи шестигранного болта (19), пружинной шайбы (14) и плоской шайбы (7), затем установите защитный кожух (23).



**Шаг 4:**

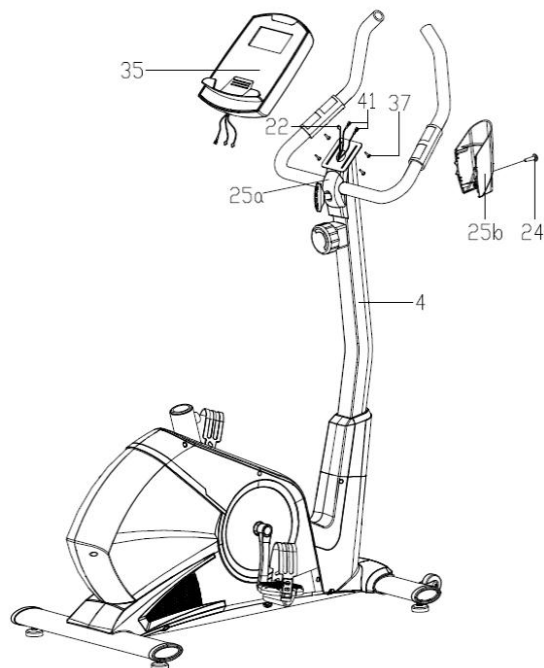
1. Пропустите импульсный провод (41) через отверстие в стойке руля (4) и достаньте его через отверстие в кронштейне для крепления компьютера.

2. Зафиксируйте руль (5) на стойке руля (4) с помощью Т образного фиксатора (42). Установите защитный кожух (43), защитный кожух (25а) и плоскую шайбу (44).



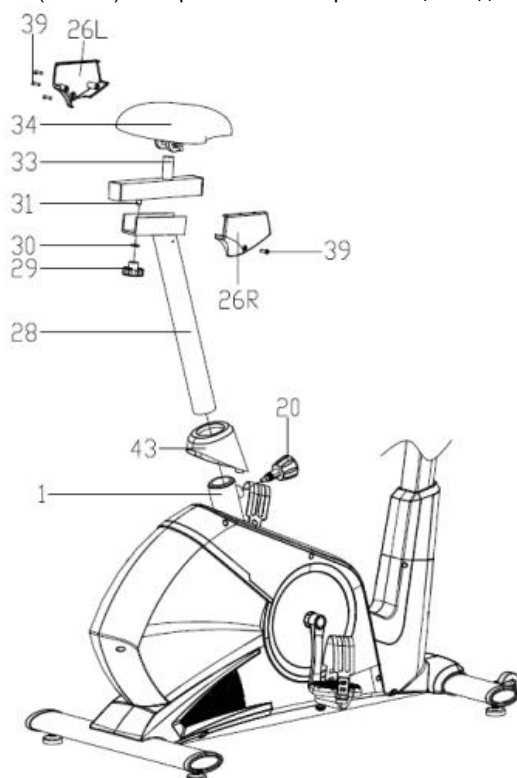
**Шаг 5:**

1. Соедините импульсный провод (41) и провод датчика (22) с кабелями компьютера (35), затем закрепите компьютер (35) на кронштейне стойки руля (4) с помощью крестообразных винтов (37).



### **Шаг 6:**

1. Закройте основную раму (1) защитным кожухом (43), затем вставьте вертикальную направляющую сиденья (28) в основную раму (1), выровняйте отверстие, затем плотно закрепите его с помощью пружинной ручки (20).
2. Зафиксируйте горизонтальную направляющую сиденья (33) на вертикальной направляющей сиденья (28) с помощью ручки регулировки (29), плоской шайбы (30) и U-образного кронштейна (31).
3. Зафиксируйте сиденье (34) на горизонтальной направляющей сиденья (33) с помощью гаечного ключа.
4. Зафиксируйте защитный кожух сиденья (26L / R) на вертикальной направляющей сиденья (28) с помощью крестовых винтов (39).



## **РАЗМИНКА И ЗАМИНКА**

Успешная программа упражнений состоит из разминки, аэробных упражнений и заминка. Делайте всю программу по крайней мере два, а желательно три раза в неделю, отдыхая в течение дня между тренировками. Через несколько месяцев вы можете увеличить количество своих тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

### **РАЗМИНКА**

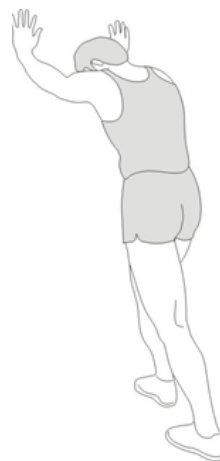
Основной задачей разминки является подготовка вашего тела к упражнениям и минимизация травм. Разминайтесь в течение двух-пяти минут до начала силовой тренировки или занятия аэробикой. Выполните действия, которые повышают сердечный ритм и разогревают рабочие мышцы. Разминка может включать в себя быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки, скакалку и бег на месте.

### **РАСТЯЖКА**

Растяжка, пока ваши мышцы разогреты после надлежащей разминки или после вашей силовой тренировки или аэробная тренировка очень важна. В это время мышцы легче растягиваются из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск получения травмы. Следует растягивать каждую мышцу в течение 15-30 секунд.



Боковая растяжка



Растяжка голени и ахилла



Растяжка спины



Растяжка внутренней поверхности бедра



Растяжка подколенных сухожилий

Всегда консультируйтесь с врачом перед началом любой программы упражнений.

### **ЗАМИНКА**

Цель заминки - вернуть тело в нормальное или почти нормальное состояние покоя в конце каждой тренировки. Правильная заминка медленно снижает сердечный ритм и позволяет восстановить кровообращение.